

5日間完結 学生向け

# 障害体験ワークブック



河村 優詞

**【事前チェック】**

以下の二次元バーコードを読み取って、今のあなたの障害観を確認してみましょう。



上記の問題、いかがだったでしょう。書き込むのがかなり難しかったのではないのでしょうか？  
手が止まってしまっても、気にせず次ページに進みましょう！

# 1日目 個人の外を見る

特別な指導を受けた経験の無い子ども達に対して「障害って何？」と問うと、「車いすに乗っている人」「目が見えなくて白い杖をついている人」のように、個人の外見的に分かりやすい特徴をとらえた答えが返ってくる人が多いでしょう。また、教師や保育士の中にも、怪我や病気と混同して障害を捉えている方が未だ見られます。過去にはこのように「障害」を個人内のことに端を発するものとして見るのが主流でした。

しかし、今日における「障害」は、個人を対象とするのではなく、より広域な相互作用で捉えます。以下の文章を読んでみましょう。

## イメージ:個人の観点から社会の観点へ

- ◆ 足が動かないから電動車いすと介助者を要する人がいる。  
↓
- ◆ 凹凸を自力で乗り越えられる人が多いことを前提に町が設計されているのか、少数派であっても車いすユーザーにきちんと目を向け、凹凸の少ない町になっているのか。
- ◆ 仮に車いすユーザーが大幅に増加した場合、町中がバリアフリーになり、かつ電動車いすの供給価格は安くなるだろう。すると高齢者も増えていることだし、自転車と同じ感覚で、各家庭で1台の電動車いすを用意するようになるだろう。
- ◆ 「足が動かない人」が問題だとするのではなく「エレベータが無く階段しかない」ことが問題だとする。

- ◆ 視力が低い人だから拡大鏡が必要だ。  
↓
- ◆ 視力が高い人が多数派だからこそ、それに寄せた文字や標識のサイズで構成された社会になっている。
- ◆ 全人口の平均的な視力がもっと低かった場合、文字や標識はもっと大きいことが当たり前となるだろう。
- ◆ 「視力が低い人」が問題だとするのではなく、「見えにくい文字の標識」が問題だとする。

- ◆ 耳が聞こえにくいから聴導犬と一緒にいる。  
↓
- ◆ 音声単体での情報のやり取りが成立する人口が多く、それに応じた社会になっている。
- ◆ 全人口の中で難聴者が多い場合、手話や筆談が当たり前となるだろう。

では、2日目以降、順次体験をしながら学んでいきましょう！ペアで行うワークもあります。家族や友達と一緒にやってみましょう！

## 2日目 体の動きと知覚

### 座ったままの生活

- ◆ 今日家に帰ったら、立ち上がることは一切なく、座るまたは膝立ちのみの視線の高さで生活しましょう。手が届かないところ、見えにくいところはどこでしょう？
- ◆ 電気のスイッチ、扉の取っ手、本棚など、身の回りのあらゆるものが「一定の身長かつ立ち上がって歩ける人が多数派である」ということを前提としており、逆に「座ったまま生活する人・低身長の人」向けではない設計がされていることに気が付くと思います。
- ◆ 逆に、「車いすユーザーが多数派」であれば家の設計はどうなるでしょう？天井の高さは1.2m程度になるかもしれません。あなたが仮にこの点に関する多数派、すなわち「身長が1.5m以上で立って歩く人」であれば、ずっと腰をかがめて生活することになるでしょう。（体が痛くなると思うのでこれは体験しなくても結構ですが、わずかな不便が積み重なるということが大きな不利益であるということはぜひ覚えておいてください。）



あなたの家の中の「多数派向けの設計」として見つけたものを書きましょう。

### 筋肉の緊張のコントロール

- ◆ スプーンを手にテープで貼り付けます。手首は力を抜いてグニャグニャの状態にし、肩と肘の動きだけで茶碗のご飯を食べてみましょう。
- ◆ 今度は全身に力を入れ、関節を曲げた状態で固め、手が震えるほど全力でお箸を握りながら煮豆など小さな物をつまんで食べてみましょう。
- ◆ →我々の食文化（メニューや食器、マナーなど）もまた、「意思通りに細かく力を入れたり抜いたりできる人」を前提に作られているということが分かったと思います。
- ◆ 食文化に関わらず、我々が日々接する生活環境は「多数派にとって便利で有利」になるように設計されることを常





に考えて生活してみましょう。もし、「特定の関節が動かなかったら」「特定の身体部位が無かったら」「力が抜けなかったら」「力が入らなかったら」というように仮定しながら生活すると、周囲の環境に対して様々な気づきが生まれると思います。

上述の場合、どんなメニューや食器にすると食べやすいでしょうか？ 実際に食事をしながら様々な食器で試してみましょう。（あなたの意見を書き込みましょう）

### 指先の感覚

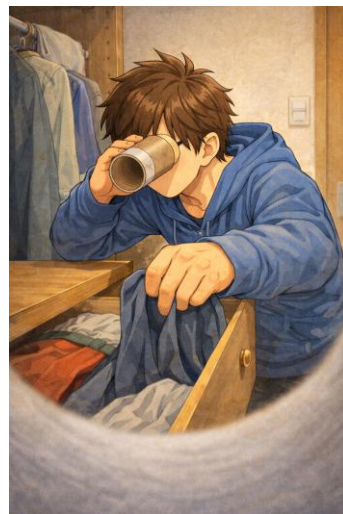
- ◆ 手袋と折り紙を用意してください。手袋はスキングローブのようになると厚手の物が良く、軍手のように薄い物の場合は二重にしても良いでしょう。手袋を付けたら、その状態で折り紙で折り鶴を折ってみてください。また、そのまま靴紐を結んでみてください。
- ◆ →おそらく相当難しかったのではないのでしょうか。では、このような作業を行う際に、「手が自由に動く人」が近くにいたらどうでしょう？この人の振る舞い次第で印象が大きく変われると思います。例えば折り紙を折る際に、片手を添えて押さえていてくれたら、作業が容易になるかもしれません。逆に隣で自分だけ素早く折りつつ、自分の方が良くできているということを誇示するような態度を取ったならば、心理的な安全を奪う脅威にもなるでしょう。（子どもの世界では往々にしてこのような現象が生じます）
- ◆ 建物や食文化だけでなく、周囲の人も極めて重要な「環境」なのです。「少数派の人の周囲の多数派の人」の影響は極めて大きいので、これは教職を志す方にとってぜひとも覚えておいてほしいことです。



周囲の人がどのように振る舞って手助けしたら、嫌悪感なく折り鶴を折ることができるでしょうか。

## 視野と眼球運動の制約

- ◆ トイレットペーパーの芯の中から覗き見られる視界だけで生活してみましょう。物を探すの時間がかかるだけでなく、視界を動かすために逐一頭や体を動かさねばならないため、相当な労力が必要になると思います。もし協力者がいれば、横で折り紙を折るなどの軽作業をしてもらい、それを模倣してみましょう。何度も頭を向けなければ模倣ができないと思います。学校における活動では、「隣の席の子と一緒に or 参考にしながら」という場面が多々ありますが、これは「簡単に真横の席の机上」が観察できる子が多数派であることを前提にしているのです。
- ◆ WEB で「繁華街」と検索し、画像を1枚用意します。印刷しても構いませんし、画面のままでも構いませんが、なるべく大きく表示させてください。そしてコピー用紙を1枚用意し、ペン先で小指の太さ程度の穴を開けます。この穴から繁華街の画像を見てみましょう。カラオケ店、レストランなど、行きたいお店を見つけるのにどの程度の時間を要するでしょうか？顔を離せば離すほど難度は上がります。ある程度眺めたら穴の開いた紙なしで同じようにお店を探し、違いを感じてみましょう。次に、パソコンでマップ検索をして、画面上で降りたことの無い駅の周辺地図を検索してみて下さい。駅の近くの喫茶店を探すのにどの程度の時間を要するでしょうか。
- ◆ 小学校の社会科のテストではグラフから情報を読み取って、設問に解答することが求められます。中学校の定期テストでは問題用紙と解答用紙が分かれています。このように、教育成果の評価方法も、「離れた位置から情報を得てくるということが、問題なくできる子の割合が多い」ということを前提としているのです。



日常生活・学校生活の中で他に情報取得上の不利益が生じやすいところを探してみましょう。

**会話音声の聞こえ方（ペアになって以下の活動をしてみましょう。）**

- ◆ 音量編：一人が両耳を強くふさぎ、もう一人は普段の会話と同じ声量で50音表を順番に一文字ずつ言っていきましょう。聞く側は聞こえにくい音と聞こえやすい音を探してメモしてみましょう。できたらペアを交代します。
- ◆ 聞こえ方編：次は紙を2枚用意し、両耳に軽くこすりつけながら聞いてみましょう（痛くならない程度の力で結構です）。手ごろな大きさの紙が無ければ手の平で両耳をこすっても構いません。聞こえ方に変化はあるでしょうか？
- ◆ 声を発さずに「トイレに行きたい」「昨日の晩御飯のおかず」「昨日見た夢（覚えていなければ架空で可）」を口の動きとジェスチャーだけで伝えてみましょう。
- ◆ 以下の動画を再生して、何を言っているのか想像してみましょう。何を話しているのかペアの方と相談してみましょう。



- ◆ 我々は他者とコミュニケーションを取る際、「相手が多数派である健聴者であろう」ということを前提に、「多分これくらいで意思疎通ができるだろう」という声量や明瞭度で話しているということです。
- ◆ 先ほどの耳をふさぐ、耳をこするという2つの条件で、話し手は「相手が聞き取りにくいかもしれないから、はっきり大きく話そう」と思って伝えてみてください。聞き取りやすさに差が生じると思います。聞き手の「聞こえにくい」という特徴だけでなく、話し手の配慮もまた、コミュニケーションの成立を左右するということです。
- ◆ また、音声なしで「昨日見た夢」を伝えるのはかなり難しかったと思います。しかし、筆記用具があればすぐに筆談で伝えられます。多数派のコミュニケーションが正義なのではなく、その人に適したコミュニケーションの方法を採ると意思疎通がしやすいということです。

### 話し手の発音

- ◆ 今度は話し手側の体験です。指で軽く口角を横に引いたまま何かしらのテキストを音読してみましょう。
- ◆ まず、聞き手は「え?」「何?」というように、ちょっと顔をしかめて聞き返してみましょう。
- ◆ 次に、聞き手が「うんうん、なるほど、こういう事ね」というように、復唱しながら肯定的・受容的に聞いてみてください。
- ◆ その他、「舌を全力で脱力または緊張させながら」「口の形を O の字で固定したまま」など、発音を制約しながら上記の①②で話してみましょう。

話し手の感想を書きましょう。上記の①②で比較できると良いでしょう。

### 脳の働きを支える体の機能

- ◆ その場で 30 秒間全力で足踏みして、息切れした後に小学生向けの計算プリントを解答してみましょう。心肺機能に制約がある場合、体育の授業への配慮はもちろんですが、このように脳の活動にも多大な影響を及ぼしているのです。※体力を要するので、フラツとくるかもしれません。若く健康な方だけ自己責任で取り組んでください。





## 3日目 学ぶ・考える

※2日目の内容をざっと見直してから以下の内容に進みましょう。

### 考える労力

- ◆ 以下の①②を読んでみましょう。②は文字が書いてある色ではなく、文字を読みます。
- ◆ ①②を読む際に、あなたの処理能力は同じで変わらないはずですが、余計な情報があると、本来注目すべきでない情報に引っ張られやすくなり、エラーが増えたり、疲れやすくなったりします。

①赤青黄色緑赤紫青赤緑青黄青黄黄赤緑赤紫青
②赤青黄色緑赤紫青赤緑青黄青黄黄赤緑赤紫青

### 覚える

- ◆ 以下の QR コードから得られる音声等の情報を元にし、絵を描いてみましょう。

動画リンク	↓一つ見るごとに絵を描いてみましょう。↓
① 音声のみ 	
② 文字と音声 	
③ 絵 	

- ◆ 音声や文字のみの情報から全体像を想像することはかなり難しかったのではないのでしょうか？逆に全体像さえわかれば、後から音声や文字情報を聞いた時に「ああ、こういうことか」と納得できたのではないのでしょうか？
- ◆ 我々は言葉の音声のみで意思疎通を図ることが多いと思いますが、それは同じ言葉に対して、相手が同じ内容を思い浮かべるはずである（もっと言えば、思い浮かべられる経験をしていて、その経験を記憶しているはずである）という前提に立っているのです。

### 覚えながら考える①

- ◆ 今から一つの数を読み上げ、その数に繰り返し「+7」をして答えを考えて下さい。
- ◆ 計算しながら、ペアの人に世間話をしてもらいます。内容は「昨日の晩ご飯何だった？」等、返答を要する質問としてください。
- ◆ 3分間程度続けます。最後に出てきた計算の答えに「÷7」をして割り切れたら成功です。世間話をしながら正しく計算をすることができたでしょうか？
- ◆ 覚えながら考えるということは課題の難度を相当に上げてしまいます。学校では往々にして「新しい内容を学ぶ→その内容について議論する→書いてまとめる」というような授業がなされますが、これは相当に難しいことを短時間で成し遂げているのです。

### 覚えながら考える②

この国の言葉では、3はフェニール、5はイラクタントム、8はキューポンツム、足し算はキュタワ、引き算はシニョポイエと言います。シニョポイエは「 $\iota$ 」、イラクタントムは「 $\Theta$ 」、キューポンツムは「 $\mu$ 」、キュタワは「 $\xi$ 」、フェニールは「 $\nu$ 」と書きます。

式①「 $\nu \xi \Theta$ 」はいくつでしょう？

式②「 $\Theta \xi \mu \iota \nu$ 」はいくつでしょう？

- ◆ これらの計算は小学一年生レベルの「 $3+5$ 」「 $5+8-3$ 」の計算ですが、既にしっかり身に付いているものと比べ、新たに覚えるものが加わると一気に負荷が上がります。

聞こえてはいるけど

- ◆ 以下の動画を再生し、何と聞こえたかカタカナでメモしてみましょう。複数名で行い、書いた内容を比べてみましょう。

動画①



動画①は何と聞こえましたか？

動画②



動画②は何と聞こえましたか？

- ◆ 知っている単語であれば全員書いた内容は一致したと思いますが、謎の言語音声では一致しにくかったのではないのでしょうか。
- ◆ よく「覚えることが難しいならメモを取ればよい」という考えを耳にします。聞いた言葉をメモするというのは、「共通した単語を知っている者が多数である」「日本語と仮名文字の特徴に応じて、音を文字に分け表している」「それらを特に意識せずにできる者が多数派である」という前提があるのです。

### 書くことの難しさ

- ◆ 手鏡と紙、ボールペンを用意します。手鏡を頭と同じ高さで構え、鏡越しに紙面を見ます。そして、鏡に映し出される手元のみを見て、「なまむぎナマゴメ生卵」と書いてみてください。どのような字形になるでしょうか？どのくらいの時間を要するでしょうか。
- ◆ さらに、利き手と反対の手でボールペンを持って書いてみましょう。より難しく感じるはずです。
- ◆ 手書きの文化は「目で見て形を捉えて、指先を細かに動かしてペン先を操作し、そのペン先の動きを見て次の指の動きを考え…」という複雑なプロセスを何も考えずにできる人が多数派であるために残っているということです。
- ◆ では、先ほどと同じ「なまむぎナマゴメ生卵」をスマホやパソコンで打ち込んでみましょう。きっと一瞬で終わる作業です。筆記の困難性にもよりますが、同じ目標を達成するにしても、やりやすい方法を採用することで、作業の時間や負荷が大きく変わることがあるのです。



感想を書きましょう（ぜひ鏡越しに文字を書いた時の書きにくさを言語化してみましょう）

### 鑑像文章の読みと読解

- ◆ 今度は鏡越しに、何かしらの科目のテキストを音読してみましょう。1ページ読むのにどの程度の時間を要するでしょうか。
- ◆ 次に、トイレトペーパーの筒の中から、何かしらの科目のテキストを覗き、頭を細かく揺らしながら音読してみましょう。
- ◆ テキストを閉じ、どの程度覚えているか思い出してみましょう。読むことに必死になるあまり、内容が理解できていない箇所が生じる思います。本来内容の理解が優先される内容であっても、読みに使う労力で全てを使い果たしてしまうことがあるのです。



## 4日目 関わる

### 視線の恐怖

- ◆ ペアになり、一方が少し圧のある目つきで、相手の目を1分間凝視し続けながら、矢継ぎ早に質問します。質問内容は「昨日の晩御飯は何を食べた」等、世間話の範囲で構いません。
- ◆ 「相手の目を見て」挨拶や会話をするというのは、学校教育では模範とされがちです。しかし、「目を見る」ということに緊張感が伴う場合、それを強要することはかえってコミュニケーションに緊張感をもたらす材料になってしまうこともあるのです。



感想を書きましょう

### 曖昧さの無い世界

- ◆ WEBで料理のレシピを検索し、「肉じゃが」「ハヤシライス」など、おおむね誰でも知っているメニューを2つ選びます。その料理の作り方だけをペアに紹介し、何のメニューなのか当ててもらいましょう。
- ◆ 一方のレシピは相手がメニュー名に正答できる程度に、ある程度かいつまんだ状態でペアの人に説明します。「例：〇〇を入れて、少し煮込んだら醤油と酒とみりんを味付けする」
- ◆ もう一方のレシピは、極限まで細かく説明します。「例：〇〇を包丁を使って3cm角で切り、その後、醤油20ccをボウルに入れて…」
- ◆ これら2つの伝え方について、聞き手はどちらの方が少ない労力でメニューの名前を考えることができたでしょうか？また、仮に全く知らない料理を作る場合であれば、どちらの伝え方を聞いた方が成功しそうですか？
- ◆ 多数派の人は、相手の知っている情報を推測して、「塩梅」を判断して話をするができます。しかしながら、これは非常に高度な技能なのです。また、「きっちりしていないと気が済まない。曖昧だとストレスを感じる」「きっちりしすぎていると息が詰まる」など、「塩梅」と相反する都合が生じることもあります。

あなたが「きっちりしていないと気が済まない」「きっちりしすぎていると息が詰まる」ということを感じたエピソードがあれば書きましょう。

## 注意の困難さ

- ◆ 繁華街や混雑した飲食店など、人が多数いるところに友達と出向き、会話の内容をスマホで録音しましょう。その際、スマホのマイクは相手に向けず、机の上に置く等して友達とあなたの口の距離の中間位置に配置しましょう。会話の声の大きさは普段通りで結構です。録音した音声を静かな場所で再生してみましょう。実際に会話をしている時は自分たちの会話の声に注意を集中させているため、感じにくかった周囲の人々の声や換気扇の音、店内 BGM などが目立って聞こえると思います。



- ◆ 続いて、比較的静かな場所で同様に会話を録音し、聞き比べてみましょう。環境により、理解しやすさは大きく異なるはずです。
- ◆ 次に、部屋の左右にスマホとパソコンをセットして、別の音楽を流しましょう。この際の音楽は自分の知らない歌手の歌にしてください。その中でテレビをつけてニュースを見てみましょう。ニュースの内容とスマホからの音楽の歌詞、パソコンからの音楽の歌詞はどの程度の割合で把握できたでしょうか？画面を見ている時と、目を閉じて耳に集中している時、白い壁を見つめながら聞いている時など、視覚的に気が散る物が無い状態だと聞き取りやすさに差は生じるでしょうか？  
→どの聞き方であっても、あなた自身が注意を集中する能力が変わったわけではありませんよね？環境によって注意の向けやすさが異なるということです。
- ◆ 徹夜明けなど過労した状況で混雑した駅前などを歩くと、いつもよりも騒がしく感じることもあると思います。同じ人・同じ環境でも、状態には波が生じることがあるということです。

あなたが「勉強に集中できるベストな環境」はどのようなところですか？

## 言語禁止のシェイピングゲーム

- ◆ 今からあなたはペアの人を今いる部屋の内一か所に誘導してもらいます。その際、声を出すことも、指差しなどのジェスチャーを使うことも禁止します。あなたにできることは「拍手をする」ことだけです。目標とする場所に近づいたら拍手を強く激しくし、離れたら弱めてください。これだけで「玄関」「窓際」など、部屋の特定の箇所にペアを誘導してください。
- ◆ ここまでは障害に起因する「困難性」を前面に出してきましたが、言葉や文字が一切理解できずとも、自分の行動が「好ましかったのかどうか」さえ理解できれば行動を変えることができるのです。

## 5日目 事後チェック・今後の課題

想像してみましょう！

### ① 音のない世界

全人口が手話で会話する街を想像してください。そこではテレビに字幕があるのは当たり前、レストランの注文はタブレット、緊急連絡は光の点滅で行われます。そこに「耳が聞こえ、声でしか話せない人」が放り込まれたらどうなるでしょうか？

### ② 24 時間稼働の「不眠社会」

人類の 8 割が眠らずに活動できる遺伝子を持っていたら、社会はどうなるでしょうか。会社や大学は 24 時間ノンストップで動き、街灯は消えません。8 時間の睡眠を必要とする 2 割の人々は「1 日の 1/3 を無駄にする、集中力に欠けた怠惰な者」として、治療や更生の対象になるでしょうか？

### ③ 垂直移動の街

大部分の人口が壁を登れる世界では、階段もエレベーターも整備されません。登れない人は「1 階から出られない監禁状態」に置かれるが、それは本人の筋力のせいだとされます。その人のために階段を設営しようとした自治体は税金の無駄として叩かれるかもしれません。

### ④ 超・記憶社会

生まれた時からの記憶をすべて保持しているのが当然の世界であれば、我々のようにノートやメモを取る人は「脳の記憶容量が著しく欠如している」として同情され、社会生活が制約されるかもしれません。

### 最後に

ここまでのワークでお気づきの通り、各種の困難は個人の中だけでなく、外的な環境の影響を強く受けます。そしてこの個人の外の環境は教師や友達、家族など、人的な環境も含みます。

また、ここまであえて「〇〇障害」「〇〇症」のように障害の名称は挙げてきませんでした。この名称や障害と判断する基準も絶対的な物ではなく、時代・社会とともに変容します。

例えばコミュニケーションに困難のある方の中には「自閉症スペクトラム障害」という診断がなされる方がいます。しかし、特に診断名の無い方（一般に健常者や定型発達児と呼ばれる方々）の中にもコミュニケーションが不得手な方は多数いるはず。ただ、その全員に支援のリソースを割いてしまうと、本当に困難が大きい方に十分な支援ができなくなってしまいます。そこで「このあたりのラインよりも困難さが強い場合、診断によって適切な支援につながりやすくしよう」という線引きがなされます。

現代は他者とのコミュニケーションに重きを置く時代や社会ですが、もしも「エンジンやモーターが発明されていない社会」であったらば、人力で様々な物を運ぶ必要があるため「腕力」に重きを置く社会になっていたかもしれません。そうならば、コミュニケーションに困難がある人よりも、腕力が乏しい人を優先的に支援する必要が生じます。「腕力不足障害」のような何かしらの障害の診断名で支援する世界になっていたかもしれません。

現代社会では眼鏡をかけていても一定の矯正視力があれば視覚障害者とはみなされず、あくまで「眼鏡と言う道具の使用者」とみなされますが、もしも眼鏡が発明されていなかったら社会はどのようなでしょう？視覚障害の基準は変わるでしょうか？町の光景が変わるでしょうか？眼鏡が発明されていても一個三千万円で庶民に手が出るものでなければどうでしょうか？

**【演習】**これから生まれる9割以上の人々が「暗闇でも見える目を持っていて左利き」であった場合、どのような社会が形成されるでしょう？

障害は「この人は〇〇ができない」というように個人の中にあるのではなく、個人と多数派を中心として設計された社会の間にある困難です。

個人を攻撃するのではなく、社会の制度やテクノロジーの進歩の不足など、「周囲の仕組みの欠陥」を改善する視点を持ち、今後の学習に臨んで頂ければ幸いです。



### 【事後チェック】

以下の二次元バーコードを読み取って、今のあなたの障害観を確認してみましょう。



いかがでしょう。事前チェックと事後チェックで違いが生じたでしょうか？

### 事後学習課題（任意の自主学習として）

以下のキーワードについて検索しましょう。3つの用語すべてを含め、障害観の変化について400字程度の小レポートにまとめてみましょう。

- ・ICF（国際生活機能分類）
- ・生活の質（QOL）
- ・ICIDH（国際障害分類）